



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ SALATASI

Malzeme :

3-4 yaprak marul

4 orta domates

2 dolmalık biber

1 soğan

1 enginar

7-8 tane siyah ya da yeşil zeytin

biraz zeytinyağı

tuz

1 limon

birkaç sap maydanoz

nane.

Yapılışı:

Yıkanmış marul yapraklarını salata kâsesinin dibine yerleştirin. Yıkayıp dilim dilim doğrayın domatesleri. Biberleri de ince şerit gibi doğrayıp, ilâve edin domateslere. İncecik piyaz şeklinde doğrayıp tuzla ovduğunuz, yıkadığınız soğanları, kokusu çıksın isterseniz, bir saat kadar soğuk suda bırakın. Enginarı da ayıklayıp doğradıktan sonra, hepsini karıştırın birbirine ve marulların üzerine dökün. Çekirdeklerini çıkardığınız zeytinleri de koyun üstüne. İncecik kıydığınız nane ve maydanozu serpin. Limon suyuyla, yağı tuzu bir çukur kapta çatalla birkaç defa çarptıktan sonra, salatanın üzerine gezdirin. Servis yapın.